

# OBSAH

Předmluva	14
Úvod	17

## ZATRACENĚ LÍNÁ KETO FÍGLE 19




1. ZATRACENĚ LÍNÁ KETO KUCHARKA – VSTUPNÍ KONTROLA	21
2. PŘIPRAVTE SE K AKCI!	29
3. HODINY ODTIKÁVAJÍ – 30 MINUT NEBO MÉNĚ!	35
4. VAŘENÍ BEZ NEPOŘÁDKU	41

## ZATRACENĚ LÍNÉ KETO RECEPTY 49




Ikony u receptů viz. strana 18

<b>5. SNÍDANĚ</b>	51
Pečené domácí „brambory“	53
Ranní vejce s benefity	54
Budíkové cereálie	56
Proteinové palačinky	57
Návštěvní donuty	59
Chleba boogie	60
Dvojnásobně rychlé a dvojnásobně čokoládové šafle	61
Bleskové skořicové rolky	62




























Minutová hrnková omeleta	 	64
Francouzský toast	  	65
Blesková miska s ovocem acai	   	67
Rychlé skořicové tyčky	   	68

## 6. POLÉVKY A SALÁTY 71

Zapečené čili	 	73
Jednoduché phó	 	75
Polévka alfredo	   	76
Polévka minestrone s cuketovými nudlemi	   	77
Rychlíková francouzská cibulačka	  	78
Netrpělivá polévka pollo	 	80
Bleskový coleslaw	   	81
Nevařená „bramboračka“	 	83
Rychlý domácí salát s rančerským dresingem	   	84
Okamžitý okurkový salát	   	85
Kuřecí salát na kari	 	86
Thajský křupavý salát	  	89
Bramborový salát start	 	90

## 7. SVAČINY 91

Krůtí masové kuličky		93
„Jablečný“ drobenkový koláč (crumble)		94
Křidélka jen vzlétnout	 	97
Vietnamské jarní rolky	 	98
Supersonické rolky v sushi stylu	 	99
Nachos	 	100
Chipsy se salsou	 	102
Quesadillas líné kuchařky	 	105
Vysokorychlostní pářečkové jednohubky	 	106














Pohodlné hot dogy s čili a sýrem		107
Ďábelská avokáda		108
Okurčičkové trojúhelníčky		111
Rychlý sedmivrstvý dip		112
<b>8. CHLEBY A PIZZY</b>		<b>113</b>
Prokrastinační zapečená pizza		115
Tik taco pizza		116
Pronto pizza margherita		119
Portobello pizza		120
Grilovaný sýr go go		121
Placka s grilovaným kuřetem		122
Chléb naan		124
Tortily tempo		125
Kukuřičný chléb		127
Cuketový chleba zum zum		128
<b>9. PŘÍLOHY</b>		<b>131</b>
Ňamózní zapečené fazolky		133
Chřest s prázdninovou omáčkou		135
Bleskové krevety		136
Šikovní křoketky		137
Držte si klobouky fondue		138
Sýrové lívance s brokolicí		140
Růžičková kapusta s omáčkou sriracha		141
Cibulové kroužky		143
Blesková brokolice alfredo		144
Superrychlá pražená zeleninka		145
Okamžitá španělská „rýže“		146

## 10. HLAVNÍ JÍDLA

Tryskové hovězí		149
Kuřecí prsa grab&go		151
Slaninový burger		152
Chvatný reuben sendvič		153
Cuketové špagety		155
Rychlý cottage pie		156
Presto kuře na parmezánu		157
Dušené hovězí z tlakového hrnce		158
Expresní chop suey		160
Rychlé krůtí nožky		161
Nadívaný losos		163
Uspěchaná zapékací miska s jalapeños		164
Nugetky s omáčkou wasabi		166
Lasagne pro opozdilce		167
Horká hned hotová večeře z alobalu		169
Bleskové svatební kuře		170
Asijský špíz satay s burákovou omáčkou		171
Wikiwiki mahi-mahi		172
Tacos v asijském stylu		174
Rapidní rellenos na čili		175
Spěšné kuře na vodce		177
Bleskový wrap s párkem a kyselým zelím		178
Rychlé kuře generála tso		179
Jednoduchá miska s hovězím a brokolicí		180

## 11. NÁPOJE A DEZERTY

Kvapná šlehačka		185
Nájezdnický jahodový milkshake		187
Borůvkové smoothie plné včelky		188

Karamelové macchiato pro dojíždějící		191
Piña colada largo tempo		193
Rychlý a sladký ledový čaj		194
Ibiškový turbo čaj		196
Kajenský čokoládový pudink		198
Slané lámané pekanové pečivo		199
Bláznivé unicorn frappuccino		201
Briskní brownie		202
Bláznivá vanilková poleva		203
Bleskové sušenky s čokoládovou čočkou		204
Okamžitá zmrzka		206
Slaninovo javorové košíčky		207
Avokádové bolt brownies		209
Jak vypočítat velikost porcí pro daný recept		210
Keto a odvozené pojmy		211
Související keto pojmy		212
Us/metric konverzní tabulka		214
Index		216
O autorech		223